



LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

31 juillet, 2012

Bonjour les partenaires! Semaine de 31 juillet 2012

Des carottes fraîches! Les premières de l'année! Après des mois à s'être contenté de carottes d'entreposage, nous espérons que vous apprécierez le sucré-croquant de notre nouveauté de la semaine. Si vous n'avez pas l'habitude de recevoir des légumes-racines parés de leur feuillage, souvenez-vous qu'il est préférable d'enlever les feuilles le plus vite possible. Le feuillage est laissé simplement pour vous assurer que les légumes sortent du champs et non d'une chambre froide, mais si les carottes sont gardées au réfrigérateur avec leurs feuilles, elles vont rapidement perdre leur fermeté puisque les feuilles puisent l'eau des racines. C'est vrai pour tous les légumes-racines: radis, panais, betteraves, carottes. Pour conserver les carottes jusqu'à trois mois, équeutez-les et placez-les dans un sac de plastique scellé, dans la partie la plus froide du réfrigérateur. – Heather

En vedette cette semaine : mesclun, carottes, courgettes, concombres, bette à carde ou pois mange-tout, chou ou navets de printemps, fèves, poivrons verts, persil, **Petite note :** Si jamais vous manquez un panier et que nous ne sommes pas avertis, nous donnerons le panier au Sun Youth. **Une autre petite note :** Vous pouvez commander des biscuits maison, fait par Jenna, avec votre panier! Elle offre des biscuits « cowboy » avec des pépites de chocolats, des grains de citrouilles, des noix, des flocons d'avoine et du sirop d'érable ainsi qu'un biscuit plus traditionnel « pépites au chocolats ». Veuillez commander par courriel au moins deux jours avant votre pointe de chute!

Welcome, partners! Week of July 24th, 2012

Fresh carrots! Our first of the year! After eating storage carrots for so many months, we hope that you enjoy the sweet crunchiness of this week's offering. If you're not used to receiving roots crops with the leaves still attached, remember that to maintain highest quality throughout their stored life, we suggest removing the leaves right away. We leave the leaves on as a testament to their freshness, but if carrots are stored with their leaves on, they will quickly lose their firmness as they draw moisture away from the roots. This is true of all roots: radishes, turnips and beets as well as carrots. Store topped carrots in a sealed plastic bag, in the coolest part of the fridge for up to 3 months. - Heather

This week's basket includes mesclun, carrots, green cabbage or spring turnips, swiss chard or snap peas, beans, green peppers, zucchini, cucumbers, parsley. **Small note:** If ever you miss a basket and you have not let us know ahead of time, we will donate your basket to Sun Youth. Another small note: You can now order home-made cookies, made by Jenna to arrive with your basket! She makes Cowboy cookies, with chocolate chips, pumpkin seeds, nuts, oats, and maple syrup as well as a traditional chocolate chip cookie. Order your cookies by email at least two days before your drop-off.

Recette vedette : salade d'hier soir !

- Des carottes d'été
- Un petit chou vert
- Une botte de persil
- Deux concombres (option)
- Vinaigrette de votre choix

Coupez ou râpez les carottes et chou (en été, nous préférons de les couper en morceaux, pour mieux savourer le goût de chaque légume). Hachez le persil. Mettez le tout ensemble, option d'ajouter les concombres coupés aussi.

Hier, nous avons mis une vinaigrette crémeuse, fait de moutarde dijon, vinaigre de cidre de pomme, mayonnaise, huile d'olive, un peu de sirop d'érable, sel et poivre. Nous vous encourageons d'expérimenter votre vinaigrette préférée !

Star recipe: Last night's salad!

- A bunch of summer carrots
- One small green cabbage
- A bunch of parsley
- Two cucumbers (optional)
- Vinaigrette of your choice

Cut or grate the carrots and cabbage (in summer we prefer to cut the veggies into chunks instead of grating so as to be able to savour each veggie!). Chop the parsley finely. Cut up the cucumbers, if you wish to add them. Toss the vegetables and parsley together.

Yesterday we used a creamy dressing, made with Dijon mustard, apple cider vinegar, mayonnaise, olive oil, a little maple syrup, salt and pepper. We encourage you to experiment with your favorite dressing!